



Mon panier de novembre

Fruits, légumes et poissons : des idées de saison pour choisir au marché et varier vos repas.

01 LES FRUITS

Pomme • Poire
Clémentine • Kiwi
Mandarine • Kaki

À essayer : le kiwi dans un yaourt, la pomme poêlée ou le kaki mûr.

02 LES LÉGUMES

Courge • Potimarron
Carotte • Céleri
Poireau • Panais • Navet
Chou-fleur • Brocoli
Épinard • Mâche • Endive

Variez les couleurs et les cuissons.

03 AU RAYON POISSONNERIE

Merlan • Aiglefin • Maquereau
Sardine • Rouget-barbet • Tacaud

Demandez l'origine et la zone de pêche. La saison dépend des eaux et de l'espèce ; elle ne garantit pas, à elle seule, une pêche durable.

Trois idées pour passer au repas

Une soupe et sa tartine

Velouté de courge, pain complet et œuf.

Un poisson en papillote

Aiglefin, poireaux et riz.

Un dessert fruité

Clémentine en quartiers et yaourt nature.

MON PETIT MÉMO DE COURSES

☐ Fruits

☐ Légumes

☐ Poisson

Autre : _____

Repères pour la France métropolitaine. La météo, la région et les variétés font varier les périodes. Les pommes et les poires peuvent provenir de récoltes conservées.